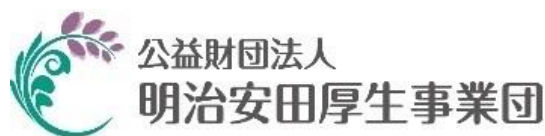


プレスリリース

2024 年 3 月 31 日



各 位

公益財団法人明治安田厚生事業団

心身の健康維持・生活習慣改善のヒントを提案！

『健康づくりウォッチ No.6』刊行！

全国の健康増進関連施設や団体に配布

概要

公益財団法人 明治安田厚生事業団（本部：東京都新宿区、理事長：生井 俊夫）は、2024 年 3 月、健康づくり情報誌『健康づくりウォッチ No.6』を刊行し、全国の主な健康増進関連施設や団体、公立図書館などに配布します。



刊行 2024 年 3 月

定価 150 円

A4 変型サイズ、38 ページ

※サンプル 1 冊無料

明治安田厚生事業団は、1962 年 6 月の設立以来、健康増進に関する研究や健康づくりプログラムの開発・普及を行ってきました。近年は座位行動の改善、地域・職域で実施可能な健康づくりプログラム開発など時代の先駆けとなる課題にも着目し事業を展開しています。これらの活動を通じて得られた最新の健康情報をお届けするため、2018 年から毎年『健康づくりウォッチ』を刊行しています。

当事業団では、この冊子を企業や自治体における「健康経営」の推進や、「健康づくり」の現場で活用していただきたいと考え、公益活動の一環として全国の主な健康増進関連施設や図書館、団体に配布しています。

この冊子では、「心身の健康と身体活動」「日常生活におけるひと工夫」というテーマで特集を組み、さまざまな科学的エビデンスを紹介するとともに、日常生活における健康づくりに役立つ情報を提供しています。

健康増進のためのお役立ち情報

健康づくりウォッチ

contents

健康づくりウォッチ

特集 心身の健康と身体活動

軽い身体活動で高齢期の認知機能を維持しよう.....	2
筋肉を動かすことで脳を元気に！.....	4
適度な筋トレで健康寿命の延伸を！.....	6
筋トレブーム到来！？.....	8
テレワークで多様な働き方の実現を.....	10
テレワークによる身体活動低下への対策は？.....	12
在宅勤務に襲いかかる不活動の脅威.....	14

特集 日常生活におけるひと工夫

体内時計と運動をするタイミング.....	16
その食材、どーやって食べますか？.....	18
座りっぱなしをブレイクさせる「さいころでPON」.....	20
事業団オリジナル「さいころでPON」のご紹介.....	22

情報ページ

健康づくりDVD・ピラティス.....	24
健康づくり動画.....	26

私たちの活動

健康経営の推進・サポート.....	28
体力医学研究所.....	30
ウェルネス開発室.....	34
2022年度の活動.....	36

この冊子を刊行するにあたって

